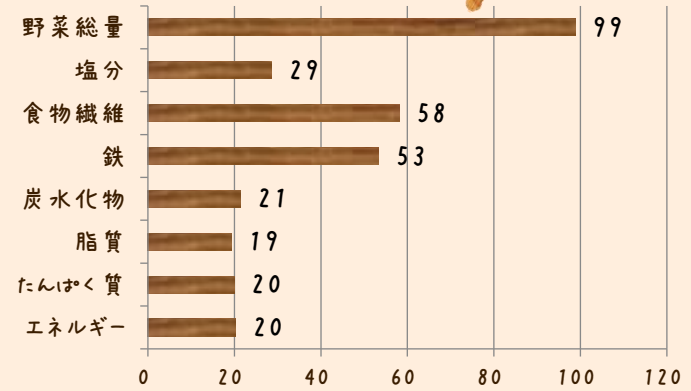


# 日替わり定食 チリコンカン

11月4日



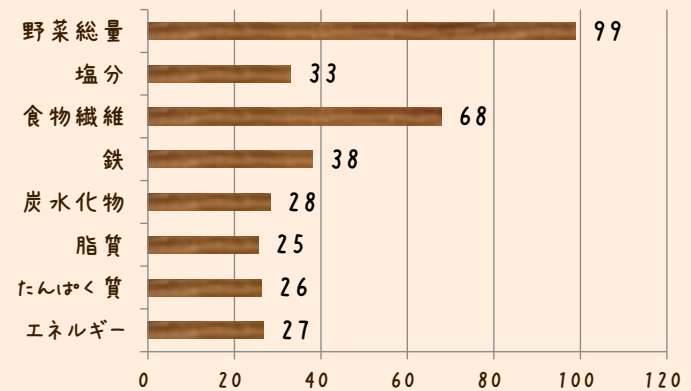
男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	548 kcal	塩分量	2.15 g
野菜量	346 g	総重量	733 g
たんぱく質	22.9 g	鉄	4 mg
脂質	14.5 g	食物繊維	12.2 g
炭水化物	83.2 g	糖質	71.0 g
主菜) チリコンカン	277 kcal		
副菜) 小松菜のおかかマヨ	39 kcal		
副菜) はちみつレモンかぼちゃ	72 kcal		
汁物) ごぼうのコンソメスープ	20 kcal		
ご飯) 金芽米ごはん(100g)	140 kcal		

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

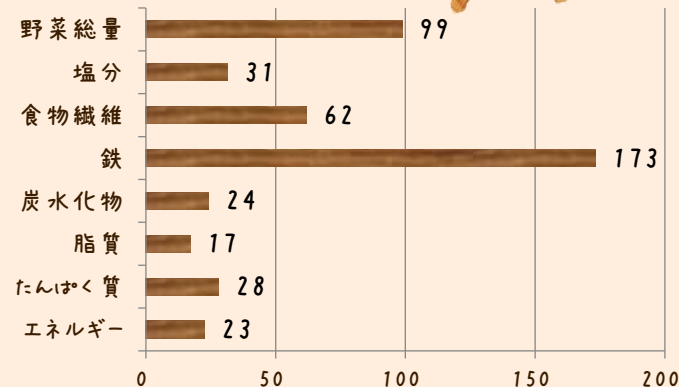


# 週替わり定食 タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ

11月4日



男性:栄養充足率(%表記)



カロリー	611 kcal	塩分量	2.36 g
野菜量	346 g	総重量	811 g
たんぱく質	32.2 g	鉄	4.55 mg
脂質	12.75 g	食物繊維	13 g
炭水化物	94.3 g	糖質	81.3 g
主菜)	タニタこまちのきりたんぽ味噌鍋風スープ		241 kcal
副菜)	チリコンカン		138.5 kcal
副菜)	小松菜のおかかマヨ		19.5 kcal
副菜)	はちみつレモンかぼちゃ		72 kcal
ご飯)	金芽米ごはん(100g)		140 kcal

※ロウカット玄米の場合、マイナス9kcal

女性:栄養充足率(%表記)

